8 AUGUST 2012 Event Schedule

NAYAの夏休み こども特別講座

Mauruuru の
夏休み子ども石けん教室
8/3・24 (金) 10:00〜12:00

石けん素地にハーブエキス、植物などの色素、精油などを
混ぜ込んで子供たちに頑張ってこねこねこねてもらいましょう。

参加費:1,500円　小学生以上はお子さんだけの参加もOK
申込・問合せ: mauruuru.2008@ares.eonet.ne.jp
FAX 079-292-9711（Mauruuru）
※折り返しご連絡いたします。

親子で自由研究！
姫路城の攻め方講座
8/5・12 (日) 10:00〜15:00

いつも見ている姫路城は攻撃にどれだけ耐えられるのか!?
戦国武将がお城を攻める気分で歩いてガイドの話を聞きます。
（午後からは質問タイムの予定）

参加費: 1,000円
申込・問合せ: 079-263-7878（納屋工房）

cloud+ の
タペストリーづくり
8/11 (土) 10:00〜12:00

アートセラピーを取り入れてタペストリーをつくります。
みんなそれぞれ違った自分だけの
タペストリーが出来上がります。

参加費: 2,000円　定員: 15名
対象: 小学生（1〜6年生）
申込・問合せ: 10mokumoku@gmail.com（cloud+）

moro ワークショップ
虫かごをつくろう！
8/19 (土) 10:00〜12:00

木の実、枝、糸、布など自然のものを
つかって丁寧につくる、センスも質もいい雑貨たち。
今月はムギワラを編んでムシカゴ作りをします。
※要予約
参加費:1,500円 定員: 6名（小学生以下は保護者同伴）
申込・問合せ: MAIL morotreehouse@yahoo.co.jp

長谷川露水先生の
子どものための書道教室
8/22 (水) 10:00〜12:00

夏休みの宿題をかたづけよう!
書道に興味のある子のお試し参加もOK

参加費: 500円　対象:小学1年生〜中学3年生
申込・問合せ: TEL 079-263-7878（納屋工房）

nayakobo.com
最新情報やイベント詳細情報、記録写真などはウェブで

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
30 18:00〜22:00 読書カフェ	31 18:00〜22:00 読書カフェ	1 17:30〜22:00（ひめしまちなか Talkin' About）	2 10:30〜12:00 ヨガレッスン 19:00〜21:00（姫路円卓会議）	3 10:00〜12:00 子ども石けん教室	4 13:00〜16:00 大人の書道教室	5 10:00〜12:00 石けん教室 10:00〜15:00 親子で自由研究! 姫路城の攻め方講座
6	7	8 11:00〜12:30 仮面夫婦が真の夫婦になる会	9 10:30〜12:00 ヨガレッスン 12:30〜16:00 フットケア足家 19:00〜21:00 ほめ達! ワールドカフェ	10 13:00〜14:30 ハワイアンフラ 18:00〜21:00（亜流里句会）	11 10:00〜12:00 タペストリーづくり 14:00〜18:00（旅行相談会） 18:00〜24:00 週末バー	12 9:00〜11:00 あきらメソッド 10:00〜15:00 親子で自由研究! 姫路城の攻め方講座
13	14 19:30〜21:00 百人の哲学	15	16 10:30〜12:00 ヨガレッスン	17 18:00〜23:00 週末納涼バー	18 11:00〜20:00 足ふみマッサージ	19 10:00〜12:00 moroワークショップ 14:00〜17:00 大人の書道教室 17:00〜20:00 足ふみマッサージ
20 11:00〜18:00 足ふみマッサージ 19:30〜21:30 殿のグルメ対談	21 15:00〜17:00（ヨガ棒YOGA）	22 10:00〜12:00 子どものための書道教室 19:30〜21:30 ドラマコミュニケーションワークショップ	23 10:30〜12:00 ヨガレッスン	24 10:00〜12:00 子ども石けん教室 13:00〜14:30 ハワイアンフラ 20:00〜22:00 夏二番 〜涼風音楽祭〜	25 10:30〜13:30 ラオスの休日 14:00〜18:00 美山珈琲 20:00〜26:00 週末バー	26 10:00〜12:00 あきらメソッド 13:00〜17:00（姫路きょうだい会）
27 18:00〜22:00 読書カフェ	28 14:00〜15:00 瞑想CAFE 10:00〜18:00 WEB相談会	29 18:00〜22:00 読書カフェ	30 10:30〜12:00 ヨガレッスン	31 8/31（金）〜9/9（日） 日本ZINE!紙FES in Himeji 13:00〜20:00	1	2

レギュラーイベント　今月のみのイベント

© MISAKI

FOOCA YOGA STUDIO
ヨガレッスン　fooca.jp
8/2・9・16・23・30 (木) 10:30〜12:00

姫路の本格ヨガスタジオ「FOCCA YOGA STUDIO」
による出張レッスン。木の床で気持ちよいヨガを。
持ち物: ヨガマットorバスタオル・汗拭きタオル・動きやすい服装
水分補給の飲み物　※マットは事前予約で準備します（1回200円）
参加費:1,000円　申込・問合せ: TEL 079-228-9646
MAIL info@fooca.jp

長谷川露水先生の
大人の書道教室
8/4 (土) 13:00〜16:00
19 (日) 14:00〜17:00

※8/4はお城まつりのため時間をくり上げています。ご注意下さい。

1回きりの参加でも大丈夫。
個人に合わせた毛筆・ペン字のお稽古。
参加費: 1,000円
申込・問合せ: TEL 079-263-7878（納屋工房）

Mauruuru の
手づくり石けん教室
8/5 (日) 10:00〜12:00

季節のやさしい手づくり石けんを楽しく作ろう!
7・8月は青いラインが涼しげな夏の石けんを作ります。
参加費: 2,800円　定員: 各6名
申込・問合せ: mauruuru.2008@ares.eonet.ne.jp
FAX 079-292-9711（Mauruuru）
※折り返しご連絡いたします。

仮面夫婦が真の夫婦になる会
8/8 (水) 11:00〜12:30

仮面夫婦ってうちのこと!?心当たりが
ある方もない方も誰に言えない悩みから
楽しい話まで自由に今の想いをお喋りしませんか?

参加費:500円　定員:10名
申込・問合せ:
MAIL yoko.0509001225@docomo.ne.jp（村井）

フットケア足家
8/9 (木) 12:30〜16:00

手足が冷える・重い、足裏が硬い爪が巻いている
疲れがたまっている…そんなあなたにおすすめのフットケア。
料金は60分（4500円）を基本に自由にアレンジ

申込・問合せ: TEL 090-6965-4380（フットケア足家.大谷）
前日までにご予約ください

ほめ達！ワールドカフェ
8/9 (水) 19:00〜21:00

大学生と社会人がお話するするための交流会です。
普段は接点のない人と上下関係なく楽しくお話しませんか?
第1回のテーマは「夢」です。

対象・定員: 大学生（学年不問）20名・社会人の方20名
参加費:学生500円・社会人1000円
申込・問合せ:TEL 079-283-2525（マイルストーン）

ハワイアンフラ
8/10・24 (金) 13:00〜14:30

ゆったりとしたハワイの音楽に合わせて、
一緒にフラダンスを楽しみませんか?

参加費:体験レッスン（1回限り）500円
入会金なし・月2回レッスン3,000円
講師:山村令子先生（ハラウ フラ オ カメレアロハ）
持ち物:動きやすい服をお持ち下さい
問合せ: TEL 090-4649-1040（ハラウ フラ 山村）

週末バー
8/11 (土) 18:00〜24:00
17 (金) 18:00〜23:00
25 (土) 20:00〜26:00

おいしい地酒をワイングラスで、地元のおすすめフードとともに。
おかげさまで人気のため、余裕を持った来場をおすすめ。

予約・問合せ:TEL 079-263-7878（納屋工房）

からだとこころのセルフメンテナンス
あきらメソッド
8/12 (日) 9:00〜11:00
26 (日) 10:00〜12:00

からだのメンテナンスは常に必要です。
自分のからだの取扱説明書をみつけよう。

服装: 動きやすい薄手の服
持ち物: ヨガマット又は大きめのバスタオル・水
参加費: 1,000円（5回目からは500円）定員:15名
申込・問合せ: TEL 079-263-7878（納屋工房）
※会場設営の関係上できるだけご予約ください。

百人の哲学
第 32 回 黒田権大の哲学
8/14 (火) 19:30〜21:00

播磨地域で活躍されている方の人生哲学を
インタビュー形式で聞く連続セミナー。
第32回目は、戦争の語り部。黒田権大さん。

参加費: 1,000円
（大学生以下および求職中の方は無料）
申込・問合せ: TEL 079-263-7878（納屋工房）
www.100philo. jp

足ふみマッサージ
8/18 (土) 11:00〜20:00
19 (日) 17:00〜20:00
20 (月) 11:00〜18:00

足を使った痛くない施術で疲れを癒す眠ってしまうほど
気持ちいいリラクゼーションです。

料金: 20分（初回の方は 1,000円 それ以外の方は 1,500円）
45分（3,000円）、60分（4,500円）、その他応相談。
予約・問合せ:TEL 090-4008-3249
MAIL tanakoyu@gmail.com（田中）　※要予約

殿のグルメ対談
しちりん焼肉だい × 山陽盃酒蔵
8/20 (月) 19:30〜21:30

3000軒を食べ歩くブロガー「殿」が
飲食店の本音を聞きだすシリーズ第19弾。
試食・試飲、割引券もついてくる。

参加費：1,580円
申込・問合せ: TEL 079-263-7878（納屋工房）

仕事に活かせる
ドラマコミュニケーションワークショップ
8/22 (水) 19:30〜21:30

人を観察する力・コミュニケーション力・リーダーシップ力など
日常生活でも必要とされる力を無邪気に遊びながら身に付けましょう!

参加費: 1000円 定員:15名
申込・問合せ: TEL 080-5336-6159（ジプシースタイル川崎）
MAIL osigotolabo@gmail.com

夏二番 〜涼風音楽祭〜
8/24 (金) 開場19:40　開演20:00

アコースティックギターやキーボードでの弾き語りライブや、
JAZZセッションをします!!
POPな音楽から自然を感じる爽やかmusicまで。
ぜひみなさんで夏の終わりを楽しみましょう。

参加費:500円
問合せ: 090-1598-9557（澤井）

ラオスの休日
8/25 (土) 10:30〜13:30

世界のセレブが一度は訪れたいという神秘の国ラオス。
強烈な個性と魅力を衣・食・住すべての視点から紹介します。
ラオス料理のランチ（ビアラオあり）
布・雑貨の展示販売・ツアーの報告と紹介など。

参加費: 1,500円　定員: 30名
申込・問合せ: info@haklao.jp（haklao）

ウィークエンドカフェ
美山珈琲
8/25 (土) 14:00〜18:00

週末バーの殿とNAYAがお届けするカフェ、美山珈琲。
カフェ&軽食のオリジナルメニューのほかに、
あの週末バーで人気のフードメニューもいただけるかも?

問合せ: TEL 079-263-7878（納屋工房）

読書カフェ
8/27 (月) 29 (水) 18:00〜22:00

静かな音楽の流れるスペースで読書やお仕事をどうぞ。
一人じゃないほうがしずかだなんてすてきでしょう?
読書はかどりますヨ。
セルフカフェをご利用ください。（1杯200円）

問合せ: TEL 079-263-7878（納屋工房）

瞑想CAFE
8/28 (火) 14:00〜15:00

ストレスマネージメントに瞑想を♪
イライラをふっ飛ばし、瞑想でリラックス♪

参加費：1,800円 定員:6名　※前日までに要予約。
申込・問合せ: TEL 079-335-5530（studio CUE）

WEB相談会
8/28 (火) 10:00〜18:00

ホームページをその場で制作・更新します。
要望伺い・更新作業・チェックを
全部その場で行うので迅速でお安くできます。
文字や画像を持参いただくとよりスムーズ。
パソコン悩み相談やレクチャー、広報宣伝の相談もOK。

費用: 5,000円（60分）　要予約
申込・問合せ: TEL 079-263-7878（納屋工房）

日本 ZINE！紙 FES in Himeji
8/31 (金) 〜 9/9 (日) 13:00〜20:00

詳しくは裏面へ!